



FEDERAZIONE ITALIANA

KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE



COMITATO REGIONALE PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

Torino, 3/10/2016

A TUTTE LE SOCIETÀ
INTERESSATE DEL
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

2° SEMINARIO PER TUTTI I TECNICI F.I.KBMS PER L'ACQUISIZIONE DI CREDITI FORMATIVI 2016

Domenica 16 Ottobre 2016

C/o il Centro Sportivo "Huricain" sito in Grugliasco (TO), via San Paolo nr. 72.
(Uscita Tangenziale di Corso Allamano)

COSTO SEMINARIO: 45,00 Euro (D.T. di società 35,00 Euro)

sarà riconosciuto 1 Credito Formativo per tutti i tecnici partecipanti per il mantenimento della qualifica tecnica.

PROGRAMMA CORSO CREDITI FORMATIVI

ORE 9.00 ACCREDITI PARTECIPANTI

ORE 9.30 parte teorica

LE ABILITÀ MENTALI E IL MENTAL TRAINING COME ELEMENTO ESSENZIALE DELLA

PRESTAZIONE: l'importanza dell'allenamento mentale per lo sviluppo delle abilità mentali per la gestione dello stress e il raggiungimento degli obiettivi.

Le abilità mentali come elemento fondamentale per usare al meglio le proprie potenzialità: nello sport sono importanti tanto quanto la preparazione tecnico-atletica, la preparazione fisica e l'esperienza.

Essendo punto cruciale nella prestazione e nell'apprendimento, lo sviluppo delle abilità mentali trova grande applicazione nello sport ma anche in tutti gli altri ambiti della vita (studio, carriera, vita personale ecc.).

ORE 13.30 break

ORE 14.00 parte pratica

LA PREPARAZIONE FISICA NELLA KICK BOXING: in riferimento al modello di prestazione, quali gli elementi fondamentali della preparazione fisica? Dall'esercizio generale, a quello speciale a quello specifico.

Problematiche relative all'allenamento funzionale e alle metodiche con sovraccarichi.

Come utilizzare la preparazione fisica per il miglioramento delle capacità coordinative e del gesto tecnico.

ORE 16.00 fine lavori



Docente del corso: Michele Surian

Maestro di Kick Boxing 7° Dan, Cintura nera dal 1979 e insegnante professionista dal 1982, ex atleta della Nazionale Italiana (Campione Europeo e 9 volte Campione Italiano), professore di Scienze Motorie e Sportive, diplomato ISEF e laureato in Scienze Motorie, Master Universitario in Psicologia dello Sport, tecnico di IV livello europeo CONI.

Maestro di numerosi campioni del mondo, attualmente è uno dei responsabili della Scuola Nazionale di Formazione

FIKBMS-WAKO e Direttore Tecnico della Nazionale Italiana Seniores di Light Contact. Unico Tecnico Italiano di Kick Boxing ad aver pubblicato una ricerca su SDS (la rivista scientifica ufficiale del CONI), autore di numerose pubblicazioni e del libro "La sfida dell'eccellenza" (Mursia editore).

*Il Presidente Reg/le FIKBMS
Carmine PACE*

**F.I.KBMS – FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUY THAI SAVATE e SHOOT BOXE
COMITATO REGIONALE PIEMONTE**

Indirizzo: c/o palestra Area Sport, Via Castalgomberto 116 - 10137 - TORINO - TO – Italy –

e.mail: fikbpiemonte@yahoo.it

Codice Fiscale / Partita IVA n. 07974780152



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI